

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к рабочей программе по физической культуре** **для учащихся 7класса**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта, примерных образовательных программ по физической культуре, учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2009), приказа «ОБ утверждении базисного и примерных учебных планов для образовательных учреждений РТ, реализующих программы начального и основного общего образования» №4154/12 от 09.07.2012г, методическими рекомендациями «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ», в соответствии с локальным актом школы «О рабочей программе учителя».

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год/3 часа в неделю.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

При решении задач физического воспитания необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся:

- ✓ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ✓ овладение школой движений;
- ✓ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- ✓ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10мин; быстро стартовать из различных исходных положений;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотом на 180 и 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла;
- метать небольшие предметы массой до 150г на дальность из разных исходных положений; толкать набивной мяч массой до 1кг с одного шага; попадать внутрь гимнастического обруча;

- выполнять строевые упражнения; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100см; уверенно ходить по бревну; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку;
- уметь играть в подвижные игры;
- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	10.0	12.0

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-11 классы)

№	Вид программного материала	Кол-во часов					
		классы					
		5	6	7	8	9	11
1	Базовая часть	50	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков					
1.2	Волейбол		26	26	26	26	26
1.3	Гимнастика	10	10	10	10	10	10
1.4	Легкая атлетика	22	24	24	24	24	24
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	20	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	20	27	27	27	27	27
	итого	70	105	105	105	105	105

**Распределение учебного времени по четвертям
3 часа в неделю (105 ч. 6-11 классы)**

Вид программного материала	1 четверть (24 ч.)	2 четверть (24 ч.)	3 четверть (33 ч.)	4 четверть (24 ч.)
1. Легкая атлетика	12			12
2. Баскетбол	7	7	6	7
3. Волейбол	5	7	9	5
4. Гимнастика		10		
5. Лыжная подготовка			18	

**Распределение учебного времени по четвертям
2 часа в неделю (70 ч. 5 класс)**

Вид программного материала	1 четверть (16ч.)	2 четверть (16 ч.)	3 четверть (22 ч.)	4 четверть (16 ч.)
6. Легкая атлетика	11			11
7. Баскетбол	5	6	4	5
8. Гимнастика		10		
9. Лыжная подготовка			18	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока
1 четверть 24ч. <i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон.
3	Высокий старт . бег 30м. Встречные эстафеты.
4	Высокий старт. Бег по дистанции – финиширование.
5	Бег 60 м на результат.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги»с 9-11 беговых ш. Метание м/м.
7	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.
8	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.
9	Прыжка в длину на результат.
10	Бег на средние дистанции.
11	Бег 1500 м без учета времени.
12	Зачетный урок.
<i>Баскетбол (7ч.)</i>	
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.
14	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.
15	Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра.
16	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
17	Оценка техники ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления. Игра 3х3.
18	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.
19	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
<i>Волейбол (5ч.)</i>	
20	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
21	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
22	Передачи мяча в парах и прием. Игра по упрощенным правилам.
23	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
24	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.
2 четверть 24ч. <i>Гимнастика (10 ч.)</i>	
25	Висы. Строевые упражнения.

- 26 Развитие силовых способностей.
27 Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.
28 Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).
29 Опорные прыжки.
30 Оценка техники опорного прыжка.
31 Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).
32 Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).
33 Составление комбинаций из акробатических элементов.
34 Оценка техники выполнения акробатических элементов.

Баскетбол (7 ч.)

- 35 Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.
36 Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.
37 Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
38 Оценка техники броска одной рукой от головы с места с сопротивлением.
39 Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.
40 Быстрый прорыв. Учебная игра.
41 Комбинации из изученных элементов. Учебная игра.

Волейбол (7 ч.)

- 42 Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку.
43 Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
44 Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Игра по у/п.
45 Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.
46 Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по у/п.
47 Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.
48 Игра по упрощенным правилам.

3 четверть 33 ч.

Лыжная подготовка (18 ч.)

- 49 Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
50 Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход
51 Повороты переступанием в движении
52 Попеременный двухшажный ход
53 Одновременный двухшажный ход
54 Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход
55 Торможение и поворот плугом
56 Попеременный двухшажный ход
57 Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход
58 Повороты переступанием в движении
59 Попеременный двухшажный ход
60 Одновременный двухшажный ход
61 Торможение и поворот плугом
62 Подъем «елочкой»
63 Прохождение дистанции до 3,5 км
64 Попеременный двухшажный ход

- 65 Повороты переступанием в движении
66 Одновременный двухшажный ход.
Резервные уроки при t ниже 12 *:
1.ОФП. Развитие быстроты - прыжки через скакалку.
2.Подвижные игры и эстафеты с б/мячом.
3.Развитие скоростно-силовых качеств: метание набивного мяча.
4.Техника броска б/мяча одной рукой от плеча.
5.Развитие выносливости.
6.Бег 6 мин.

Баскетбол (6 ч.)

- 67 Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
68 Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.
69 Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.
70 Штрафной бросок. Учебная игра.
71 Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.
72 Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.

Волейбол (9 ч.)

- 73 Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
74 Игровые задания на укороченной площадке.
75 Игра по упрощенным правилам
76 Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
77 Передачи и прием мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам
78 Оценка техники нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.
79 Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
80 Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.
81 Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам

4 четверть 24 ч.

Баскетбол (7 ч.)

- 82 Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.
83 Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.
84 Передачи и бросок мяча с сопротивлением. Учебная игра.
85 Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.
86 Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.
87 Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.
88 Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол (5 ч.)

- 89 Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)
90 Нижняя прямая подача. Игра по у/пр.
91 Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
92 Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.
93 Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам

Легкая атлетика (12 ч.)

- 94 Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».
95 Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.
96 Прыжок в высоту. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.
97 Оценка техники прыжка в высоту с разбега.

98	Метание мяча на результат.
99	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.
100	Бег 60 м на результат.
101	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
102	Прыжок в длину на результат.
103	Бег на средние дистанции.
104	Бег 1000м на результат.
105	Зачетный урок.

Учебно-методический комплект.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2008.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема урока
1 четверть – 24 ч.	
<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Спринтерский бег. Высокий старт.
3	Высокий старт -30м.
4	Высокий старт – финиширование. Эстафетный бег.
5	Бег 60 м на результат.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. Метание м/мяча.
7	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.
8	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.
9	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча.
10	Бег на средние дистанции.
11	Бег 1000 м на результат.
12	Зачетный урок.
<i>Баскетбол (7ч.)</i>	
13	Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.
14	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Игра 2х2.
15	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.
16	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игра 2х2, 3х3.
17	Оценка техники ведения мяча. Игра по упрощенным правилам. Игра 2х2.
18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра 2х2, 3х3.
19	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2, 3х3.
<i>Волейбол (5ч.)</i>	
20	Стойки и передвижения игрока.
21	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
22	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.
23	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
24	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.
2 четверть – 24 ч.	
<i>Гимнастика (10 ч.)</i>	
25	Висы. Строевые упражнения.
26	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.
27	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.
28	Опорный прыжок ноги врозь.
29	Опорный прыжок ноги врозь.
30	Оценка техники опорного прыжка.
31	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
32	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя.
33	Составление комбинаций из акробатических элементов.

34 Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.

Баскетбол (7 ч.)

35 Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.

36 Ведение, броски одной рукой от плеча, передачи мяча. Игра 3х3.

37 Броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3.

38 Ведение, передачи, броски мяча в движении. Игра 2х2, 3х3.

39 Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча

40 Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра 2х2, 3х3.

41 Ведение, передачи от головы, броски мяча в движении. Игра 2х2, 3х3.

Волейбол (7 ч.)

42 Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.

43 Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

44 Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.

45 Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.

46 Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

47 Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.

48 Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.

3 четверть – 33 ч.

Лыжная подготовка (18 ч.)

49 Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.

50 Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.

51 Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.

52 Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».

53 Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход.

54 Торможение и поворот упором.

55 Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход.

56 Подъем «елочкой».

57 Одновременный двухшажный ход.

58 Повороты переступанием в движении.

59 Попеременный двухшажный ход.

60 Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором

61 Подъем «полуелочкой».

62 Прохождение дистанции до 3,5 км

63 Попеременный двухшажный ход.

64 Повороты переступанием в движении.

65 Одновременный двухшажный ход.

66 Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры на лыжах

Резервные уроки при t ниже 12 *:

1.ОФП. Прыжки через скакалку и метание набивного мяча.

2.Передачи б/мяча в движении в тройках.

3.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.

4.Развитие скоростно-силовых качеств.

5.Развитие выносливости.

6.Бег 6 мин.

Баскетбол (6 ч.)

- 67 Броска одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Игра 2х2, 3х3.
- 68 Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Игра 3х3
- 69 Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Игра 2х2, 3х3.
- 70 Позиционное нападение. Игра 2х2, 3х3.
- 71 Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки.
- 72 Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра 2х2, 3х3.

Волейбол (9 ч.)

- 73 Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.
- 74 Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.
- 75 Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
- 76 Прием мяча после подачи.
- 77 Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.
- 78 Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах
- 79 Комбинации из разученных элементов в парах.
- 80 Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам.
- 81 Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.

4 четверть – 24 ч.

Баскетбол (7ч.)

- 82 Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра 3х3.
- 83 Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.
- 84 Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра 3х3.
- 85 Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3.
- 86 Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Игра 3х3.
- 87 Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.
- 88 Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра 3х3.

Волейбол (5 ч.)

- 89 Передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону.
- 90 Оценка техники нижней прямой подачи мяча.
- 91 Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.
- 92 Прямой нападающий удар после подбрасывания.
- 93 Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.

Легкая атлетика (12 ч.)

- 94 Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор
- 95 разбега и отталкивание. Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.
- 96 Прыжок в высоту. Переход через планку. Метание мяча с 3-5 на дальность.
- 97 Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».
- 98 Приземление. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.
- 99 Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
- 100 Оценка техники метания мяча на дальность.
- 101 Спринтерский бег. Стартовый разгон.

102	Эстафетный бег. Высокий старт.
103	Старты из различных положений. Бег 30 м - финиширование.
104	Бег 60 м на результат.
105	Зачетный урок.

